

La higiene




Nombre

Nº DEPÓSITO LEGAL

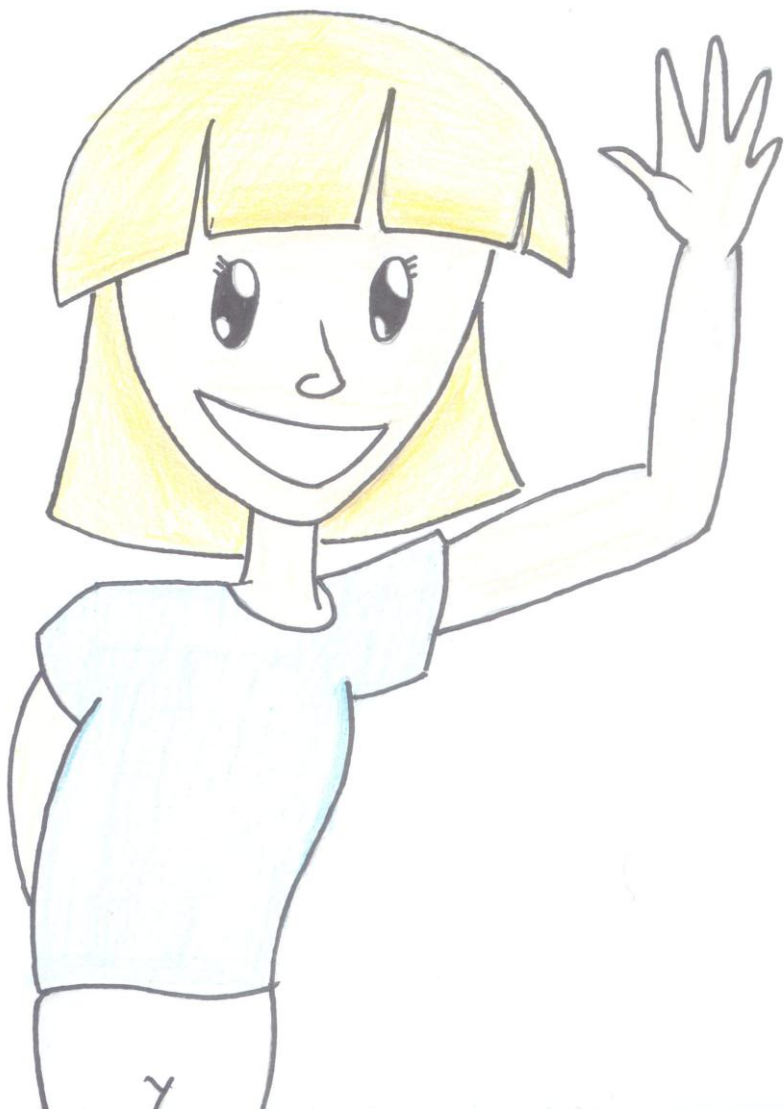
GR 1231-2014

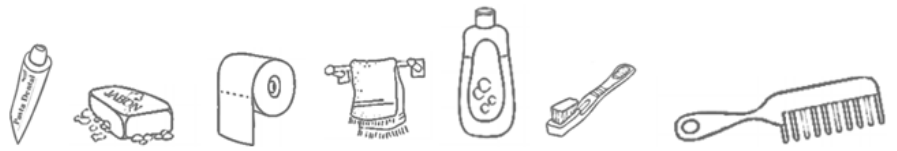


Crisol Moya, Emilio
Martínez Quesada, Noelia

[rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/"](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
alt="Licencia de Creative Commons" style="border-width:0" src="http://i.creativecommons.org/l/by/4.0/88x31.png" />
MATERIAL DIDÁCTICO. LA HIGIENE EN PERSONAS BORDERLINE is licensed under a [rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/"](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional License.

"Aprendiendo a cuidar
nuestro cuerpo"





Hola amigos y amigas me llamo Daniela y quiero que conozcáis algunas cosas importantes sobre nuestra **higiene personal**.

El cuidado de nuestro cuerpo es muy importante ya que nos permite estar agusto con nosotros mismos y con los demás, por eso cuidar de nuestra **apariencia** es fundamental.

La higiene y el **aseo personal** es una tarea que debemos de hacer todos los días para mantener y cuidar nuestro cuerpo. Con una buena higiene prevenimos que aparezcan enfermedades y mejoramos nuestra imagen.

Es importante que sepáis todas las tareas que se deben de hacer para tener una buena higiene personal, así cuidaremos de nuestro cuerpo ya que solo tenemos uno.

Al final de este libro hay un pequeño apartado de vocabulario para que podáis consultar el significado de las palabras que aparecen en **negrita**.

¿ESTAIS PREPARADOS Y PREPARADAS?

PUES... ¡EMPEZAMOS!

*Por la
Mañana...*



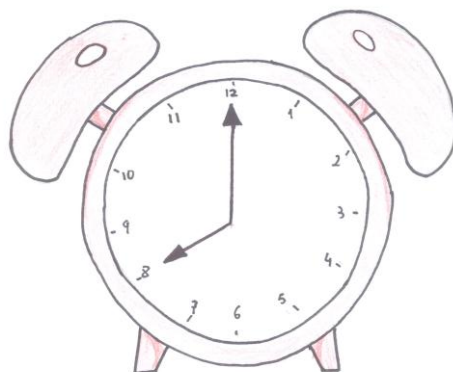


¡UF! ¡Que pereza! ¡Con lo agusto que se está en la cama!

Al levantarme siempre me lavo la cara para **espabilarme**, porque sino parezco un zombi ¡Ja ja!, me echo **desodorante** y me visto... ¡UPS! Se me olvidaba que tengo que ponerme ropa interior limpia. ¡Menos mal que me he acordado!

Y después de peinarme ¡Ya estoy lista! Voy hacer mi cama.

Me bajo a la cocina, desayuno y al terminar recojo lo que he ensuciado.





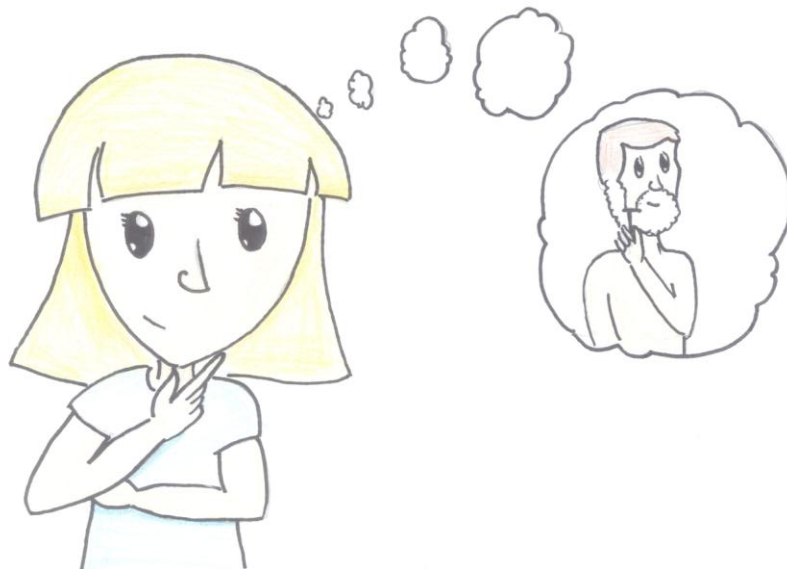
Ya son las 8:30 tengo que darme prisa.

Subo al cuarto de baño para cepillarme los dientes y echarme mi colonia favorita



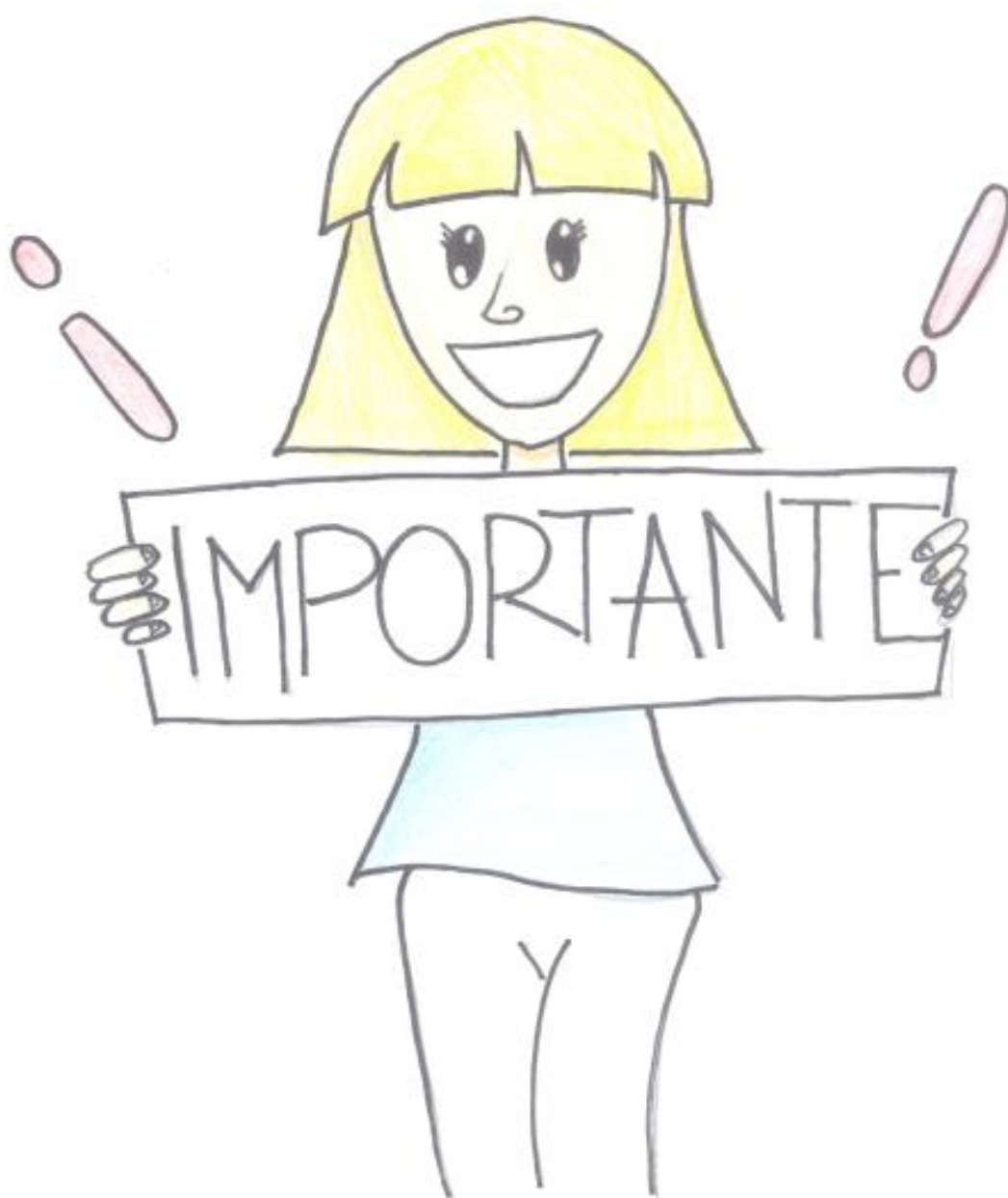


"Ojalá no esté papá **afeitándose**,...."



....porque si no me va a pasar como la otra vez que llegué tarde a clase".

¡Ya estoy lista!



***H*ay que hacerlo todos los días!**

Lavarnos la cara al despertar.

Cambiarnos de ropa interior todos los días.

Hacer la cama y ordenar nuestro dormitorio.

Cepillarnos los dientes después de desayunar.

Echarnos colonia y desodorante.

Cada vez que hagamos nuestras necesidades
debemos de lavarnos las manos.

Y si a la hora de hacer las tareas necesitamos
ayuda podemos pedírsela a nuestros padres.



*Por la
Tarde...*



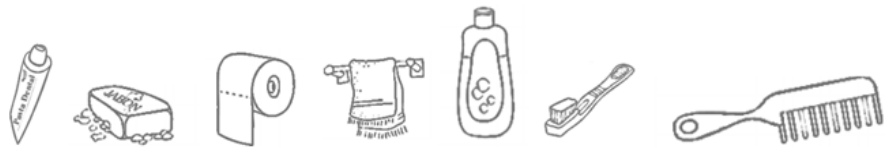
A las dos terminan las clases, que ganas de llegar a casa.

Al abrir la puerta... ¡Umm que bien huele! ¿Qué habrá hoy de comer?

Me lavo las manos, dejo la mochila y bajo a la cocina.

Entre todos ponemos la mesa. Al terminar de comer la recogemos, fregamos los platos y me siento en el sofá para descansar un rato.





-¿Daniela te has cepillado los dientes después de comer?

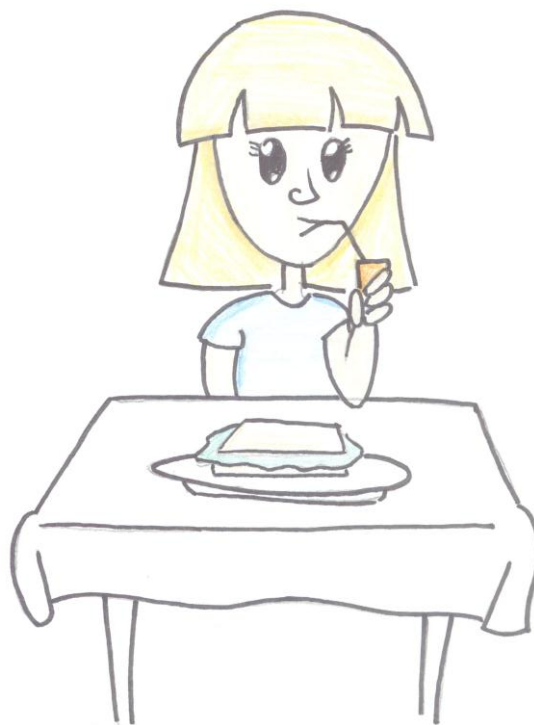
Dice mamá.

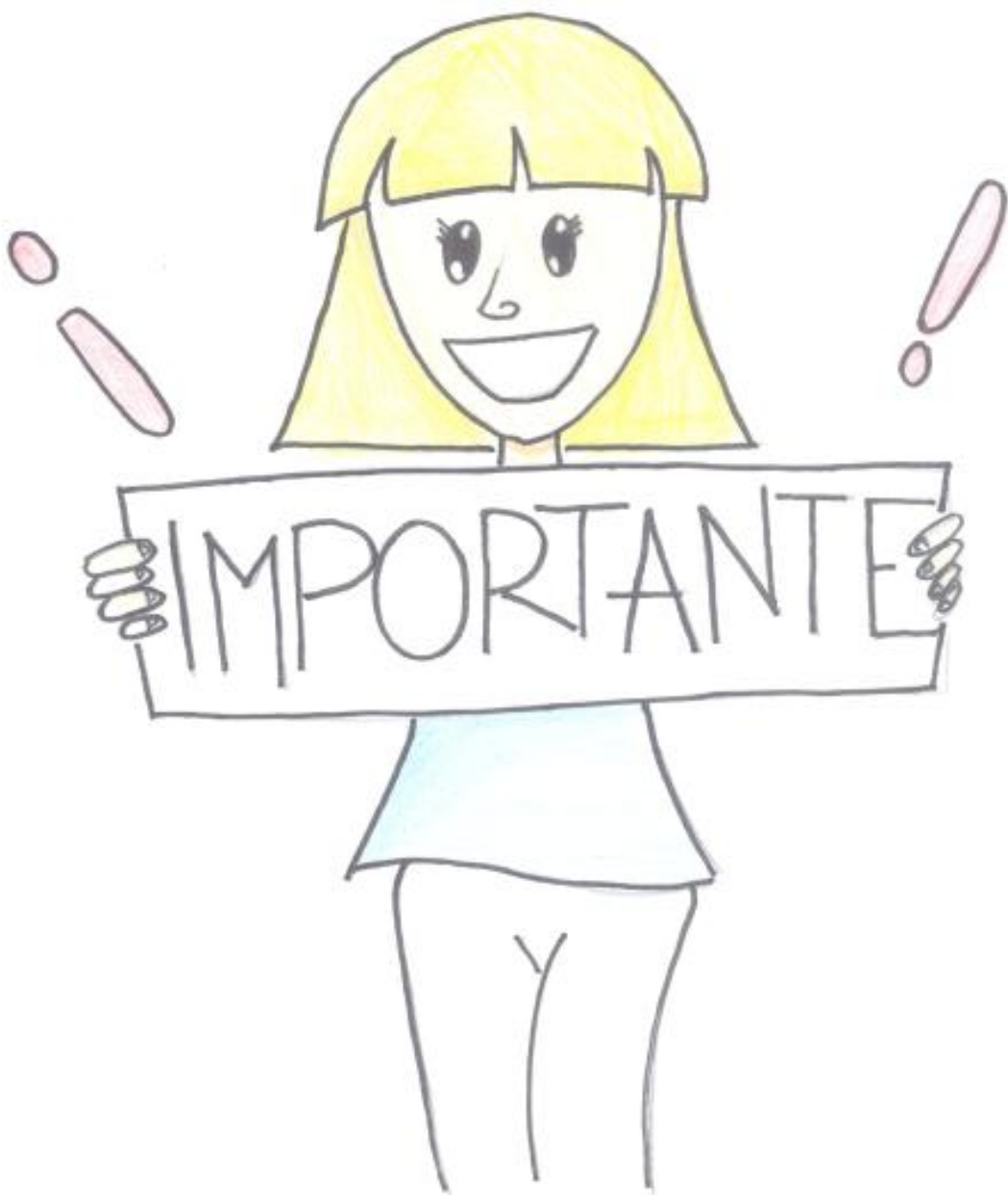
-Pues no, se me había olvidado. ¡Ya voy!

- ¡Mira en el armario! que te he comprado **enjuague bucal** con sabor a fresa para que lo uses después de cepillarte los dientes. Dice mamá.

- ¡Gracias!

Esta tarde iré con Pedro y María a dar una vuelta, pero antes tengo que cambiarme de blusa porque me la he manchado comiendo.





¡Hay que hacerlo todos los días!

Las tareas domésticas son de todos.

Tenemos que lavarnos las manos antes de comer.

Cepillarnos los dientes después de cada comida.

Hacer nuestras tareas.

La merienda debe ser sana.

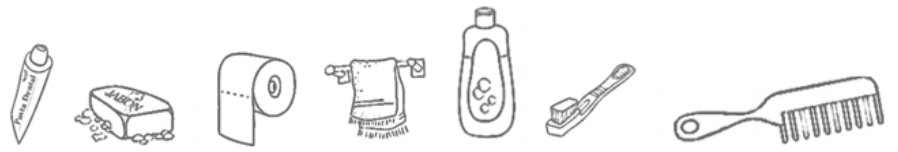
Si a la hora de hacer las tareas necesitamos ayuda podemos pedírsela a nuestros padres.

Después de hacer nuestras necesidades tenemos que lavarnos las manos.



*Por la
Noche...*





¡Qué bien me lo he pasado con Pedro y María! Ya es hora de volver a casa porque tengo que preparar la mochila y la ropa para mañana.

Como cada noche, toca ducharse. Debemos de seguir unos pasos para lavarnos correctamente. Yo suelo hacerlo sola aunque a veces he tenido que pedirle ayuda a mi madre.

Paso 1. Me **enjuago** el pelo y el cuerpo, con agua templada.

Paso 2. Me lavo el pelo con **champú**, frotándome bien por detrás de las orejas y la nuca.

Paso 3. Me enjuago el pelo con agua hasta que no quede nada de jabón. Y vuelvo a repetir una vez más este paso.

Paso 4. Echo **gel** en la esponja y me **enjabono** el cuerpo, lavándome bien por todas partes, empezando por los brazos y acabando por los pies.

Paso 5. Me enjuago con agua todo el cuerpo hasta que no quede nada de jabón.



Ya estoy lista para secarme. Ahora me toca recoger el baño.

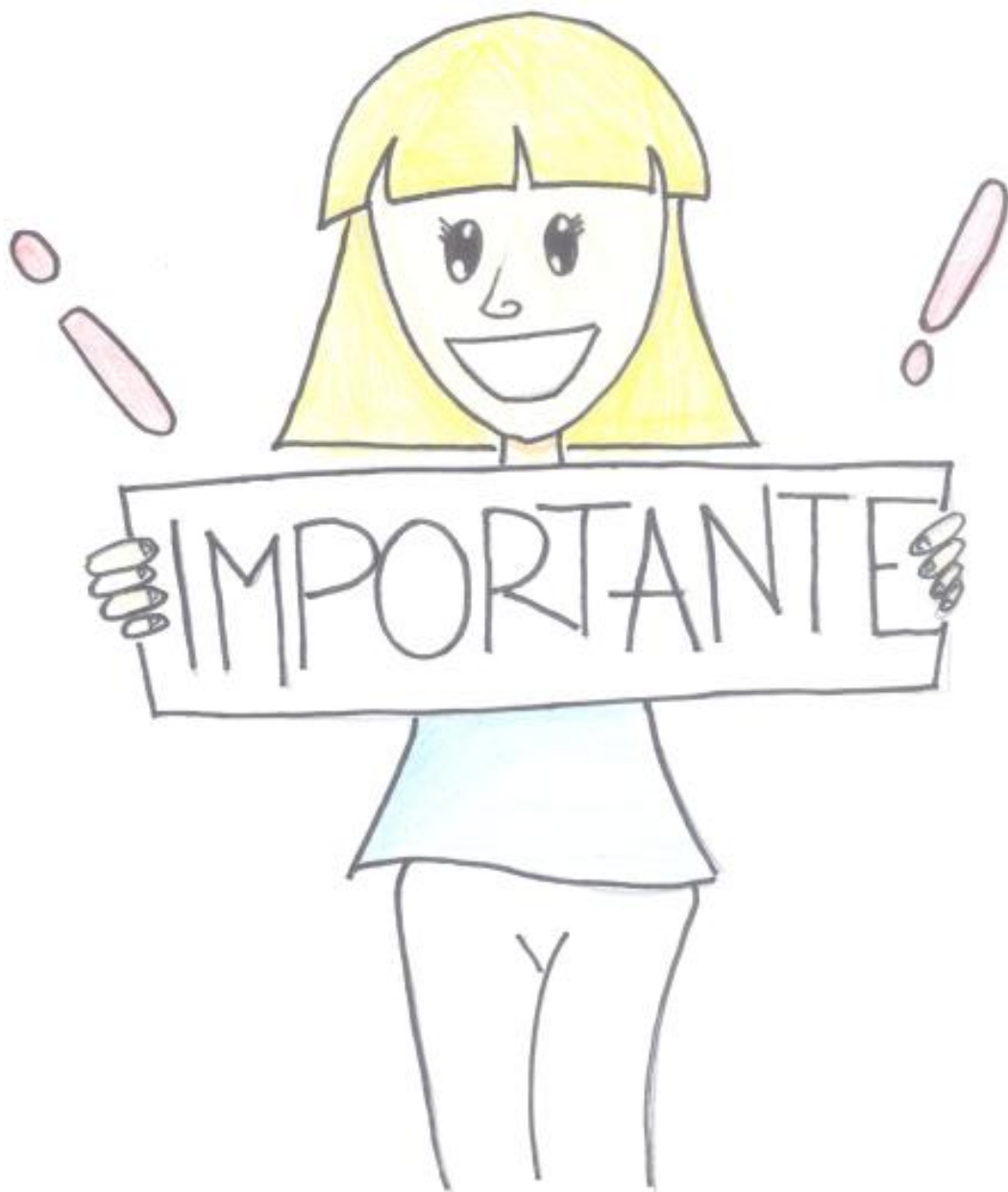
- ¡Daniela! La cena ya está lista. Dice mamá.

Al terminar de cenar recogemos la mesa y nos ponemos a ver un rato la tele.

Sobre las 11 me voy a descansar sin olvidar que antes tengo que cepillarme los dientes.

¡BUENAS NOCHES!





*¡*Hay que hacerlo todos los días!

Tenemos que ducharnos todos los días.

En la ducha hay que seguir bien todos los pasos y por orden para estar bien limpios.

Primero nos enjabonamos y después nos enjuagamos.

Tenemos que limpiarnos bien por todas partes.

El champú es para el pelo y el gel para el cuerpo.

Al salir de la ducha tenemos que tener cuidado para no resbalarnos.

Cepillarnos los dientes después de cenar.

Después de hacer nuestras necesidades tenemos que lavarnos las manos.

Preparar la mochila y la ropa para el día siguiente.

Y si a la hora de hacer las tareas necesitamos ayuda podemos pedírsela a nuestros padres.









Recuerda

que...



No nos podemos olvidar que hay tareas de nuestro aseo que debemos de hacer todos los días, algunas de ellas ocasionalmente y otras que son propias de chicos y de chicas.

Cuando aparezca  se refiere a las tareas que hacemos las chicas. Cuando aparezca  se refiere a las tareas que hacen los chicos. Si aparece   las tareas las hacen tanto las chicas como los chicos.

Tareas:



-En verano y cuando hacemos ejercicio debemos de ducharnos y asearnos más veces.



-Ocasionalmente tenemos que cortarnos las uñas de las manos y de los pies además de limpiarnos bien los oídos.



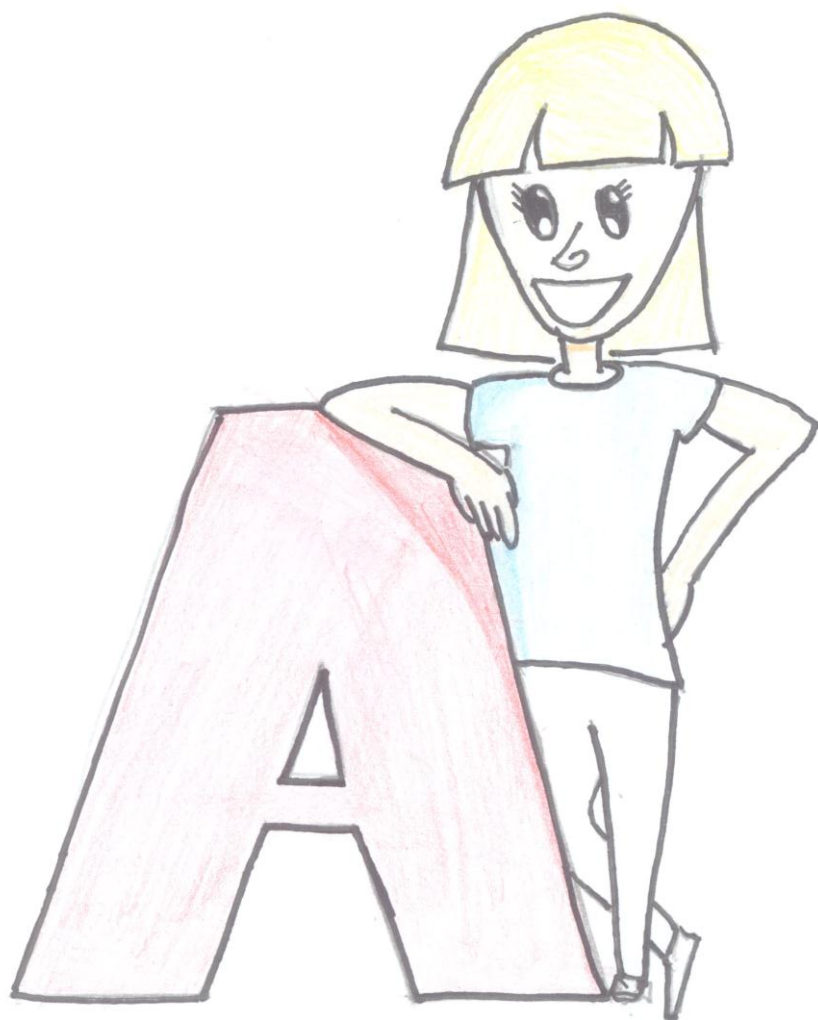
-Los chicos tienen que afeitarse.



-Debemos de **depilarnos** las piernas y axilas de vez en cuando.



- Las chicas debemos de prestar más atención a la higiene cuando estamos con la **menstruación**. De esta manera evitamos infecciones y oler mal. Por eso debemos de cambiarnos de **compresa** o **tampón** cada 2 o 3 horas según nos haya venido el **periodo**. Para la correcta utilización de la compresa o el tampón podemos pedir ayuda a nuestros padres siempre que lo necesitemos.



Vocabulario



AFEITAR: cuando los chicos se quitan o recortan la barba utilizando una cuchilla.

APARIENCIA: es la imagen que damos de nosotros mismos a los demás.

ASEO PERSONAL: es el cuidado y la limpieza de nuestro cuerpo.

CHAMPÚ: es un tipo de jabón que se usa para lavarnos el pelo.

COMPRESA: material de higiene íntima que la chica utiliza cuando tiene la "regla".

DEPILAR: cuando eliminamos el vello de nuestro cuerpo ya sean en las axilas, cejas, piernas o ingles.

DESODORANTE: es un producto que nos echamos en las axilas para oler bien.

ENJABONAR: echarnos jabón ya sea en el cuerpo o en el pelo cuando vamos a lavárnoslo.

ENGUAGAR: aclarar con agua aquellas partes de nuestro cuerpo que estén con jabón.



ENJUAGUE BUCAL: líquido que se utiliza después de cepillarnos los dientes y mantiene nuestros dientes limpios y sanos.

ESPABILAR: cuando nos despertamos después de dormir.

GEL: es un tipo de jabón que se utiliza para lavarse el cuerpo.

HIGIENE PERSONAL: es una parte importante del aseo de las personas, gracias a ella además de cuidar nuestro cuerpo prevenimos enfermedades.

MENSTRUACION: cuando las chicas tienen la "regla".

PERÍODO: es otra forma de nombrar a la "regla".

TAMPÓN: material de higiene íntima que la chica utiliza cuando tiene "la regla".



Nombre



Cuaderno de actividades

Nº DEPÓSITO LEGAL

GR 1231-2014



Crisol Moya, Emilio

Martínez Quesada, Noelia

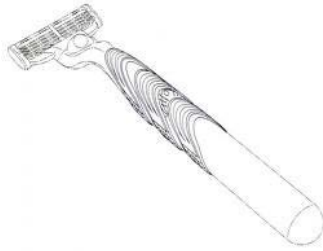
[
MATERIAL DIDÁCTICO. LA HIGIENE EN PERSONAS BORDERLINE is licensed under a Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional License.](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

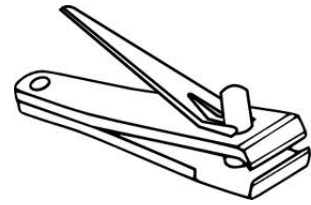
*Por la
Mañana...*

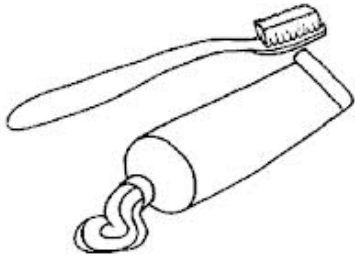
Actividades

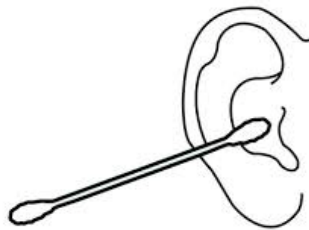
1. Escribe debajo del dibujo su nombre. Completa el cuadro con los objetos que se utilicen todos los días y con los que se utilicen a veces y por último colorea solo lo que necesites para el aseo de cada mañana.













TODOS LOS DIAS	A VECES

2. Contesta a las siguientes preguntas.

- ¿Qué es lo primero que hace Daniela cuando se levanta?

- ¿Cuándo se lava los dientes?

- ¿Quiénes se afeitan? ¿Por qué lo hacen?

3. Encuentra en esta sopa de letras los utensilios que Daniela necesita para asearse:

TOALLA

JABÓN

CEPILLO

DENTIFRICO

COLONIA

DESODORANTE

J	M	J	E	A	V	Y	R	S	F	A	D	P	C	D
W	A	R	Q	X	Z	C	M	R	T	T	B	M	R	E
I	L	B	Y	X	R	H	R	Q	T	O	L	Ñ	T	N
T	H	B	O	C	V	D	W	K	O	A	G	X	C	T
P	O	K	M	N	G	H	E	W	A	C	Z	F	A	I
A	I	T	E	C	O	B	D	Q	L	B	S	C	L	F
Y	K	M	A	N	T	C	U	A	L	B	A	L	T	R
T	U	N	A	Q	T	O	I	C	A	M	C	A	O	I
R	F	A	V	H	J	N	J	R	T	A	F	V	M	C
M	Y	E	Q	P	O	B	A	T	K	T	B	A	V	O
T	Ñ	L	X	L	A	T	Q	B	I	N	A	T	O	R
M	Q	Y	O	C	S	F	M	Ñ	E	O	W	P	B	V
M	N	C	E	P	I	L	L	O	O	S	T	E	A	I
P	E	T	Q	U	E	R	V	A	L	I	B	A	U	E
B	M	E	R	D	E	S	O	D	O	R	A	N	T	E

4. Une con flechas los utensilios de aseo de la primera columna con la zona de nuestro cuerpo en el que debemos de usarlos.

- Champú
- Jabón
- Colonia
- Gel
- Desodorante
- Esponja

- Axilas
- Pelo
- Manos
- Cuerpo

*Por la
Tarde...*

Actividades

1. Escribe en el cuadro el orden en el que hay que hacer las siguientes tareas.

- Comer
- Poner la mesa
- Cepillarse los dientes
- Lavarse las manos
- Descansar

1°
2°
3°
4°
5°

2. Escribe cinco actividades preferidas que sueles hacer por las tardes.

-
-
-
-
-

3. Lee, reflexiona y contesta a las siguientes preguntas.

Marcos es un chico algo despistado con su higiene. No se ducha todas las noches, solo lo hace cuando se acuerda y además algunas mañanas se le olvida peinarse.

Hoy ha ido a clase con la camiseta manchada y olía un poco mal, al sentarse en su mesa su compañero le ha mirado mal, se ha reído de él y ha dicho que no se quería sentar más a su lado.

➤ Preguntas:

- ¿Cómo se ha podido sentir Marcos? ¿Por qué?

- ¿Por qué se ha reído su compañero de él?

- ¿Afecta la higiene personal a tus relaciones con los demás?

- Si tú fueras Marcos, ¿Qué harías para que no te volviera a pasar esa misma situación?

4. En esta tabla hay una serie de actividades que se pueden hacer por la tarde. Al lado de cada una tienes que poner un **SI**, si después de esa actividad tienes que lavarte las manos o **NO**, si después de esa actividad no tienes que lavarte las manos.

Merendar	
Ir a comprar con mamá	
Hacer los deberes	
Pasear al perro	
Jugar con tus amigos	
Hacer manualidades	
Dar un paseo	
Ver la tele	
Tomar helado	

5. Lee y responde a las siguientes preguntas.



Alberto es un gran deportista, le gusta jugar al tenis todas las semanas aunque a veces también juega al fútbol y baloncesto con sus amigos.

Para mantenerse en forma come mucha fruta y verdura.



A Raúl no le gusta nada el deporte porque dice que se cansa mucho y prefiere estar todo el día sentado en el sofá viendo sus programas favoritos de la tele.

No come fruta ni verdura solo le gustan los dulces.

a) ¿Qué niño lleva unos hábitos de vida más saludable?

b) ¿Qué niño tiene más riesgo de ponerse enfermo?

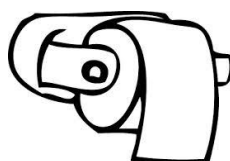
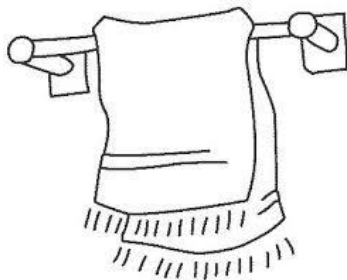
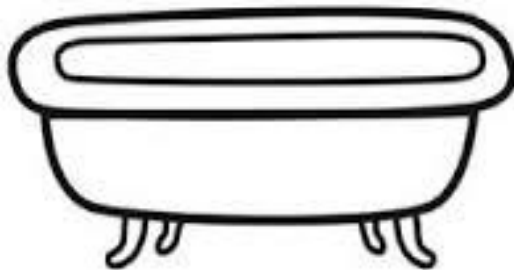
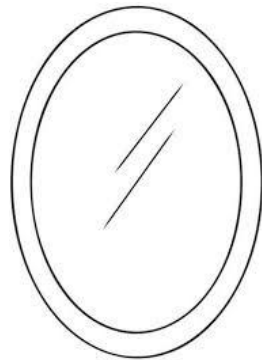
c) ¿Te identificas con algunos de estos niños? ¿Con cuál?

¿Por qué?

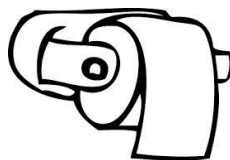
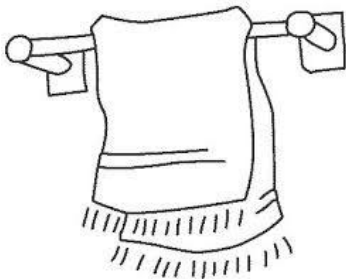
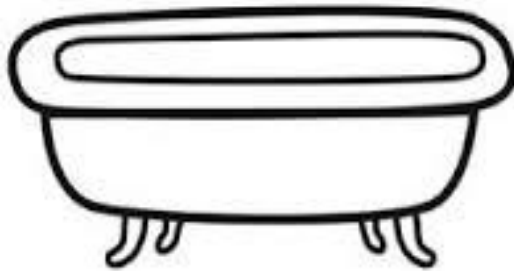
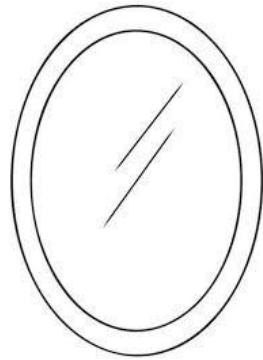
*Por la
Noche...*

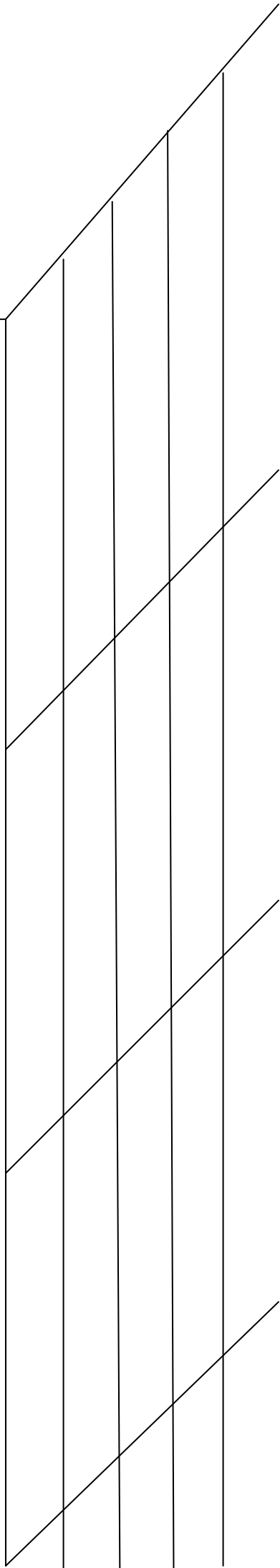
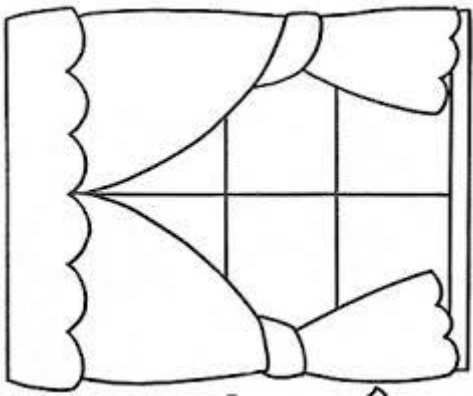
Actividades

1. Colorea, recorta y pega cada objeto para formar un cuarto de baño. Una vez que lo tengas pegado, dibuja algunos elementos más que creas que tiene un cuarto de baño.



1. Colorea, recorta y pega en un folio cada objeto para formar un cuarto de baño. Una vez que lo tengas pegado dibuja algunos elementos mas que tenga un cuarto de baño.





2. Completa los huecos con las palabras que hay dentro del cuadro.

ROPA CHAMPÚ CESTO DUCHARNOS
MOCHILA RECOGEMOS PIS

- A la hora de _____ hay que seguir unos pasos para lavarnos correctamente.
- Con él _____ me lavo el pelo, frotándome bien por detrás de las orejas y la nuca.
- Cuando acabo, recojo la ropa que está sucia y la hecho al _____.
- Después de cenar _____ la mesa y fregamos los platos.
- Preparar la _____ y la _____ para el día siguiente.
- Cuando termino de hacer _____ me lavo las manos.

3. Con la ayuda de tu profesor busca a través de internet una imagen de una niña o niño aseándose, describe lo que ves en la imagen y cuando harías tú esa actividad.

4. Averigua la palabra escondida a partir de las siguientes pistas.

1.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
2.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
3.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
4.

--	--	--	--	--	--	--	--	--
5.

--	--	--	--	--	--	--	--
6.

--	--	--	--	--	--	--	--
7.

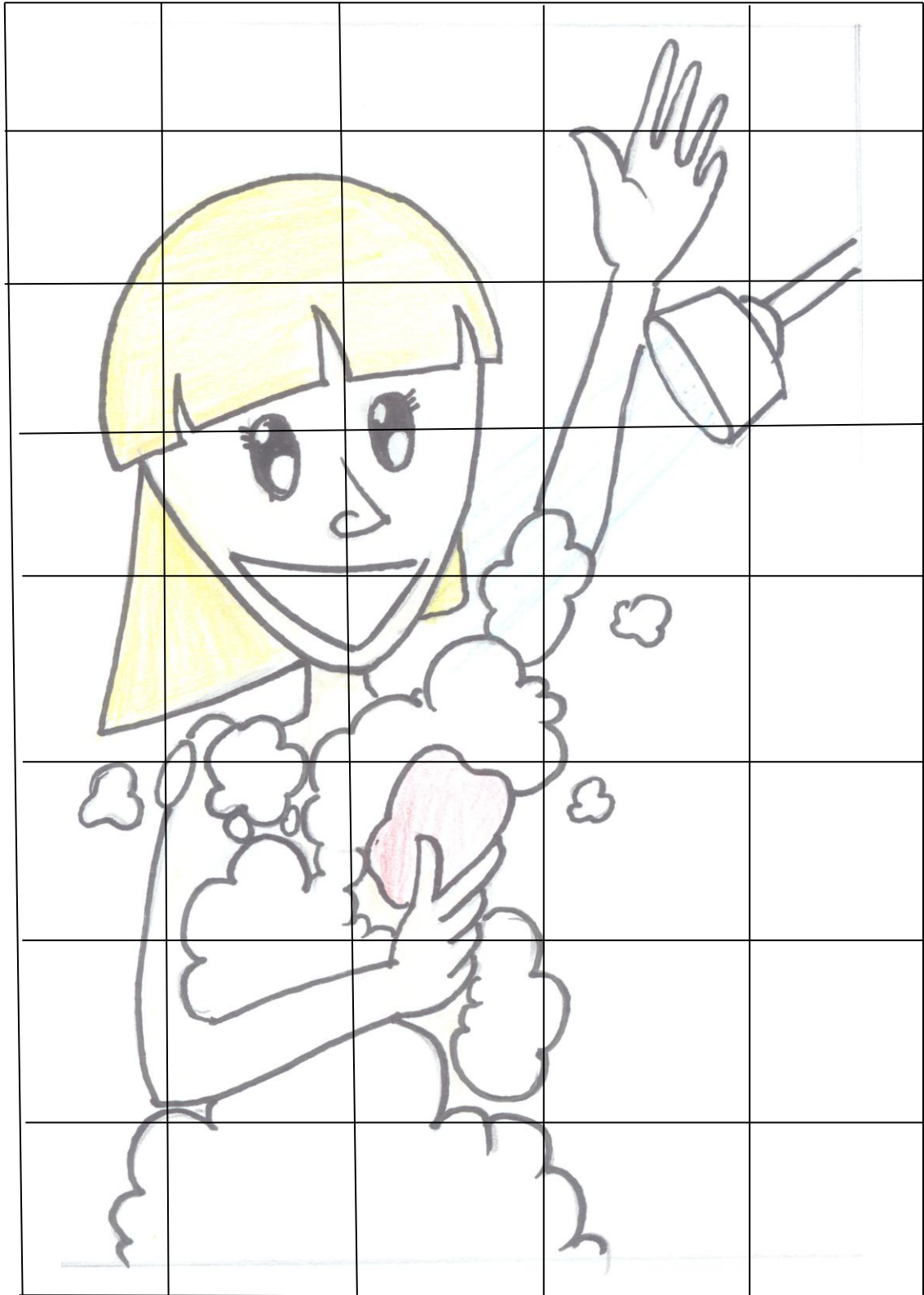
--	--	--	--
8.

--	--	--	--

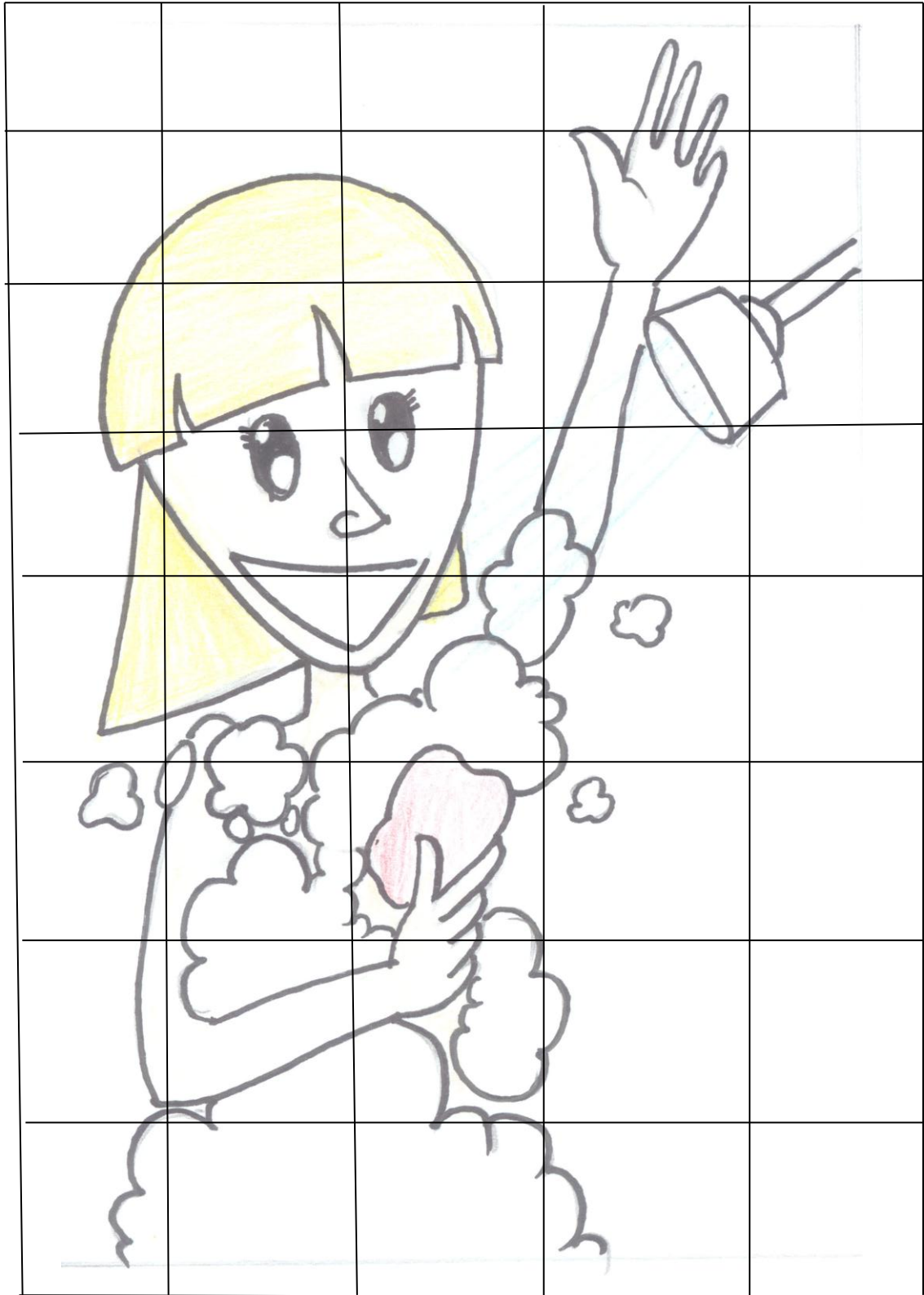
¡Pistas!

1. La tiene todas las chicas cada mes.
2. Lo hacen todos los chicos de vez en cuando usando una cuchilla.
3. Tengo que hacerlo todas las noches y cada vez que hago deporte.
4. Tengo que prepararla para ir a clase.
5. Necesito el dentífrico para cepillármelos.
6. Tengo que echármela si quiero oler bien.
7. Me cambio cada vez que me ensucio o echa mal olor.
8. Cuando me despierto me la lavo para espabilarme.

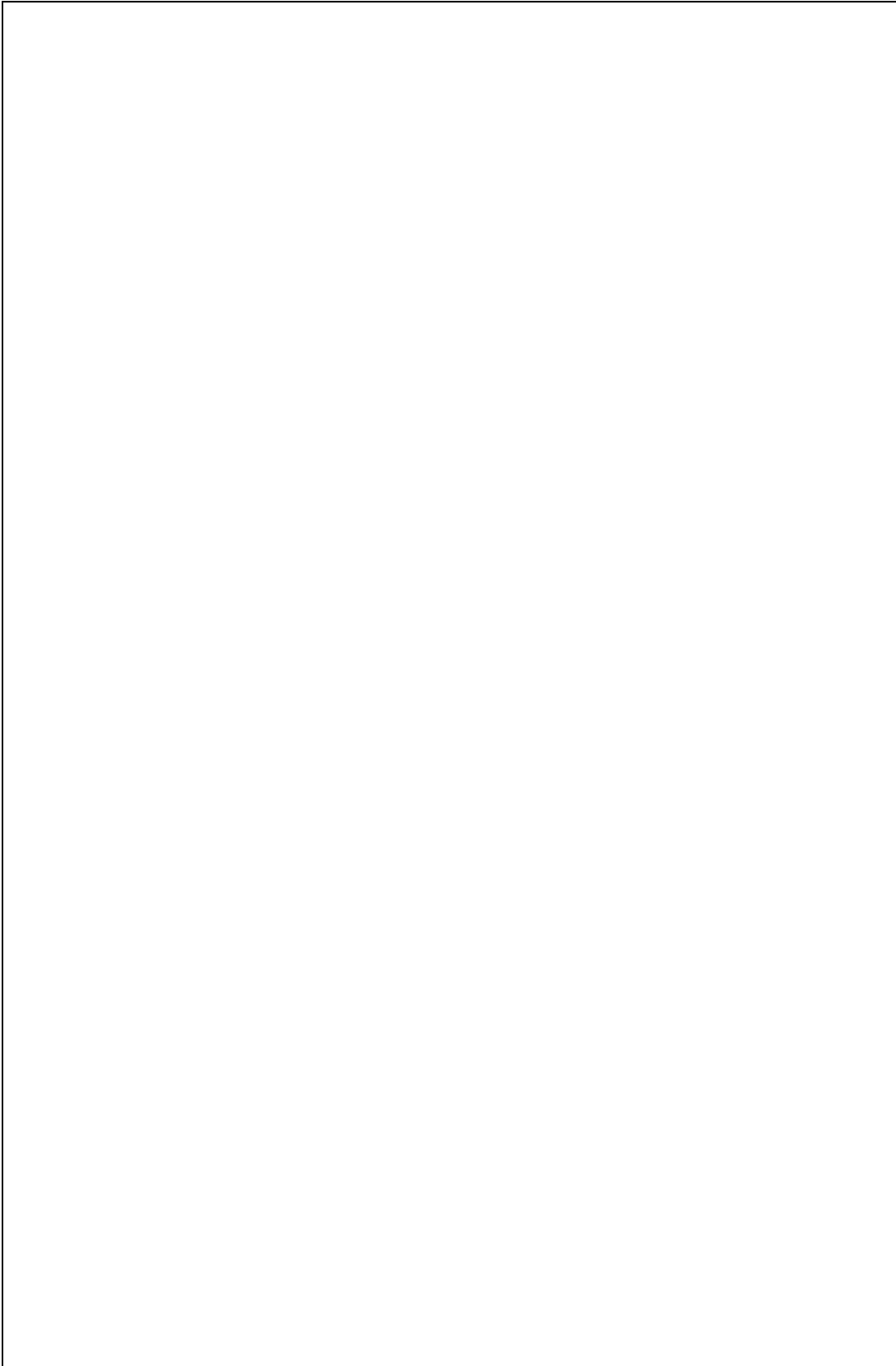
5. Recorta y forma el siguiente puzle.



5. Recorta y forma el siguiente puzle.



Puedes pegarlo aquí

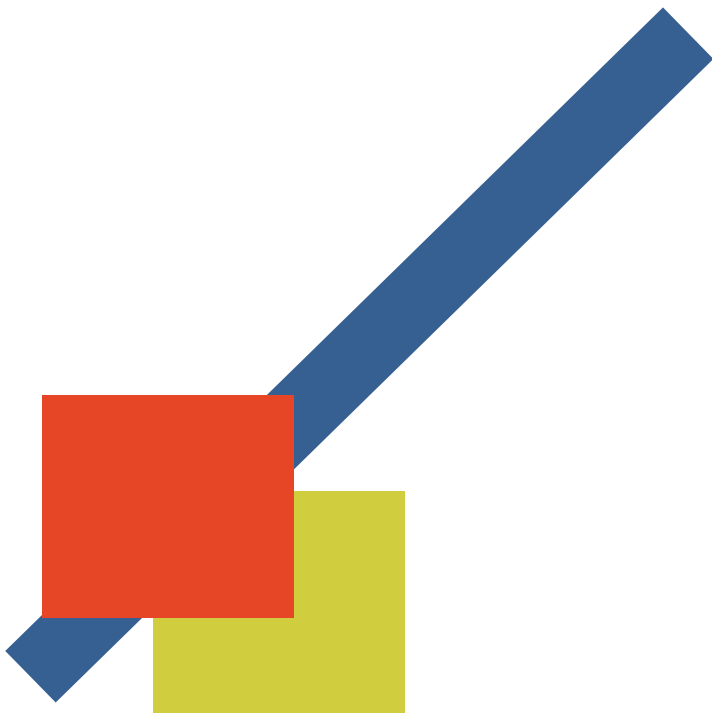


6. Aquí tienes un calendario semanal en el que tienes que poner las actividades que haces cada día con respecto a tu higiene personal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
POR LA MAÑANA							
POR LA TARDE							
POR LA NOCHE							



Guía didáctica para el profesional



“La higiene”

Nº DEPÓSITO LEGAL

GR 1231-2014



Martínez Quesada, Noelia

`
MATERIAL DIDÁCTICO. LA HIGIENE EN PERSONAS BORDERLINE is licensed under a Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional License.`

*“La diferencia ente paisaje y paisaje es poca, pero hay
una gran diferencia entre los que lo miran”*

Ralph Waldo Emerson



ÍNDICE

➤ ¿Qué es inteligencia límite o borderline?.....	7
➤ Características.....	7
➤ Finalidad.....	8
Importancia de la higiene y el aseo personal	8
➤ Contenido y aplicación	8
➤ Anexos	11



¿Qué es inteligencia límite o borderline?

7

La “inteligencia límite” o “borderline” se considera un déficit de la inteligencia de la persona que afecta a diferentes áreas de su vida, tal como la comunicación, las habilidades sociales, el cuidado personal, entre otros. El coeficiente intelectual está ligeramente por debajo de la media. A modo de clasificación, este se encuentra entre el 70 y el 85 de coeficiente intelectual.

Normalmente este déficit aparece antes de los 18 años y aunque físicamente no muestren signos de discapacidad, su desarrollo y grado de aprendizaje es más bajo con respecto a otras personas de su misma edad ya que no se suele corresponder la edad cronológica con la edad mental.

Características

Estas personas se caracterizan principalmente por:

- Desajuste entre su edad mental y su edad cronológica, haciéndose más evidente a partir de los 18 años.
- Físicamente no aparentan tener signos de discapacidad.
- Falta de autonomía en la realización de tareas cotidianas.
- Problemas de psicomotricidad fina.
- Aprendizaje lento precisando de apoyo.
- Problemas de lectoescritura.
- Dificultad a la hora de ubicarse.
- Dificultad a la hora de gestionar el dinero.
- Les cuesta asumir responsabilidades consideradas propias de personas adultas.



Finalidad

La finalidad de este material didáctico consiste en potenciar la autonomía de estas personas en las tareas básicas de higiene personal, ya que en ocasiones necesitan una figura de apoyo intermitente para ayudarles y recordarles lo que deben de hacer. A través del mismo, se pretende establecer una rutina diaria de aseo e higiene con el objetivo de que la persona adquiera cierta autonomía en este aspecto que consideramos básico para la vida.

❖ Importancia de la higiene y aseo personal.

La higiene y el aseo es un aspecto fundamental de la vida de las personas ya que, contribuye a evitar enfermedades y tener una mejor calidad de vida además de facilitar las relaciones con los demás.

Llevar unos buenos hábitos de higiene implica esfuerzo. Para las personas con inteligencia límite además de ese esfuerzo, suelen tener dificultad para adquirir dichos hábitos precisando en ocasiones de apoyo intermitente.

Debido a las características que presentan las personas con “inteligencia límite” se convierte en una necesidad de vital importancia trabajar e incidir en la higiene y el aseo personal de manera que en este aspecto de su vida pueda desarrollar a nivel personal lo mas autónomo posible.

Contenido y aplicación.

“La higiene” es un libro dirigido a personas con “inteligencia límite”. En él aparecen aspectos básicos de aseo e higiene personal como puede ser peinarse, ducharse, cepillarse los dientes, etc. A través de la historia de Daniela y con la realización de una serie de actividades se pretende contribuir al aprendizaje de dichos conocimientos.

Este material didáctico consta de dos partes:



▪ **Material Didáctico: La Higiene**

El libro “La Higiene” se basa en el personaje de Daniela. A lo largo de esta historia la protagonista va narrando las tareas y acciones de su higiene personal diaria.

Se estructura de la siguiente manera: por la mañana, por la tarde y por la noche. Se ha dividido de esta forma, para aclarar las tareas que se tienen que hacer según el momento del día.

Al terminar cada parte podemos encontrar distintos apartados esenciales que por un lado, aluden a las acciones que “Hay que hacerlo todos los días”, donde se establece un pequeño resumen de las tareas de forma clara y sencilla que se deben de hacer diariamente. Mientras que por otro, al final de la historia se encuentran los apartados de “Recuerda que”; que hace referencia a las tareas que deben realizarse ocasionalmente como cortarse las uñas limpiarse los oídos, etc. Además, en este apartado, podemos encontrar una clasificación de tareas más específicas que se llevaran a cabo según el sexo, igual que encontraremos dirigidas a ambos, es decir, a los usuarios del sexo masculino como femenino.

Por último y de manera más destacada, encontramos un apartado de “Vocabulario”; de manera que, el usuario del material a lo largo de la historia pueda consultar el significado de las palabras en resaltadas en negrita.


▪ **Cuaderno de actividades**

El objetivo que se pretende con este cuaderno es que los usuarios pongan en práctica y trabajen los contenidos que aparecen en libro “La Higiene” a través de diferentes actividades en las cuales se resaltan los aspectos más relevantes sobre la higiene personal.

Al igual que el libro de “La higiene”, el cuaderno de actividades se estructura de la siguiente manera:

1) Por la mañana.

Para la asimilación de las tareas que se deben de hacer por la mañana se han diseñado cuatro actividades en las que se potencia la psicomotricidad fina, tales como colorear,



recortar, pegar, así como relacionar, saber diferenciar diferentes utensilios de la higiene, responder a preguntas y buscar palabras en una sopa de letras.

2) Por la tarde.

Para la asimilación de las tareas que se deben de hacer por la tarde se han diseñado cinco actividades. En este caso, las acciones de las mismas se dirigen a ordenar acciones, reflexionar y dar respuesta a preguntas referentes a la higiene en ese momento del día.

3) Por la noche.

Para la asimilación de las tareas que se deben de hacer por la noche se plantean cinco actividades en las cuales de nuevo se debe de desarrollar acciones dirigidas a la adquisición de contenidos sobre la higiene a través de la psicomotricidad.

Para comprobar si todos los contenidos han sido adquiridos, al final del cuaderno se presenta un calendario para que los usuarios lo completen anotando las tareas de su higiene personal diaria.

Anexos

1) Por la mañana

Soluciones de los ejercicios

1. Escribe debajo del dibujo su nombre. Completa el cuadro con los objetos que se utilicen todos los días y con los que se utilicen a veces, y por último colorea solo lo que necesites para el aseo de cada mañana.

-El nombre de los dibujos son: colonia, cuchilla, corta uñas, cepillo y pasta de dientes, bastoncillo, cepillo.

-Los dibujos a colorear son: la colonia, la pasta y el cepillo de dientes y el cepillo del pelo.

- En la tabla:

La columna de todos los días hay que completarla con: colonia, cepillo y pasta y cepillo de dientes.

La columna de a veces hay que completarla con: cuchilla, corta uñas y bastoncillo.

2. Contesta a las siguientes preguntas.

- ¿Qué es lo primero que hace Daniela cuando se levanta?

Se lava la cara

- ¿Cuándo se lava los dientes?

Después de cada comida

- ¿Quiénes se afeitan? ¿Por qué lo hacen?

Los chicos porque les sale barba en la cara.

3. Encuentra en esta sopa de letras los utensilios que Daniela necesita para asearse:

TOALLA

JABÓN

CEPILLO

DENTIFRICO

COLONIA

DESODORANTE



J	M	J	E	A	V	Y	R	S	F	A	D	P	C	D
W	A	R	Q	X	Z	C	M	R	T	T	B	M	R	E
I	L	B	Y	X	R	H	R	Q	T	O	L	Ñ	T	N
T	H	B	O	C	V	D	W	K	O	A	G	X	C	T
P	O	K	M	N	G	H	E	W	A	C	Z	F	A	I
A	I	T	E	C	O	B	D	Q	L	B	S	C	L	F
Y	K	M	A	N	T	C	U	A	L	B	A	L	T	R
T	U	N	A	Q	T	O	I	C	A	M	C	A	O	I
R	F	A	V	H	J	N	J	R	T	A	F	V	M	C
M	Y	E	Q	P	O	B	A	T	K	T	B	A	V	O
T	Ñ	L	X	L	A	T	Q	B	I	N	A	T	O	R
M	Q	Y	O	C	S	F	M	Ñ	E	O	W	P	B	V
M	N	C	E	P	I	L	L	O	O	S	T	E	A	I
P	E	T	Q	U	E	R	V	A	L	I	B	A	U	E
B	M	E	R	D	E	S	O	D	O	R	A	N	T	E

4. Une con flechas los utensilios de aseo de la primera columna con la zona de nuestro cuerpo en el que debemos de usarlos.

-Champú: pelo

- Jabón: manos

-Colonia: cuerpo

- Gel: cuerpo

- Desodorante: axilas

-Esponja: cuerpo

2) Por la tarde

Soluciones de los ejercicios

1. Escribe en el cuadro el orden en el que hay que hacer las siguientes tareas.

-Comer.

-Poner la mesa.

-Cepillarse los dientes.

-Lavarse las manos.

-Descansar.

1º Lavarse las manos.

2º Poner la mesa

3º Comer

4º Cepillarse los dientes

5º Descansar

4. En esta tabla hay una serie de actividades que se pueden hacer por la tarde. Al lado de cada una tienes que poner un "SI", si después de esa actividad tienes que lavarte las manos o "NO" si después de esa actividad no tienes que lavarte las manos.

Merendar	SI
Ir a comprar con mamá	NO
Hacer los deberes	NO
Pasear al perro	SI
Jugar con tus amigos	SI
Hacer manualidades	SI
Dar un paseo	NO
Ver la tele	NO
Tomar helado	SI

3) Por la noche

Soluciones de los ejercicios

2. Completa los huecos con las palabras que hay dentro del cuadro.

- A la hora de **DUCHARNOS** hay que seguir unos pasos para lavarnos correctamente.
- Con el **CHAMPÚ** me lavo el pelo, frotándome bien por detrás de las orejas y la nuca.
- Cuando acabo, recojo la ropa que está sucia y la hecho al **CESTO**.
- Después de cenar **RECOGEMOS** la mesa y fregamos los platos.
- Preparar la **ROPA** y la **MOCHILA** para el día siguiente.
- Cuando termino de hacer **PIS** me lavo las manos.

4. Averigua la palabra escondida a partir de las siguientes pistas.

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | E | N | S | T | R | U | A | C | I | O | N |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | F | E | I | T | A | R | S | E |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | U | C | H | A | R | M | E |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| M | O | C | H | I | L | A |
|---|---|---|---|---|---|---|
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| D | I | E | N | T | E | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| C | O | L | O | N | I | A |
|---|---|---|---|---|---|---|
- | | | | |
|---|---|---|---|
| R | O | P | A |
|---|---|---|---|
- | | | | |
|---|---|---|---|
| C | A | R | A |
|---|---|---|---|

